PREPARESE Y PREPARE A SUS HIJOS PARA EL INICIO DE CLASES

¿Quiere que sus hijos obtengan un mejor aprovechamiento escolar? Podría ayudarlos a lograrlo siguiendo estas recomendaciones.

Como primer paso, esmérese en proveerles alimentos sanos y en buen estado que les ayuden a mantenerse alertas y con suficientes energías a lo largo del día escolar.

Los estudios han demostrado por muchos, muchos años que un niño que esté sano y bien alimentado puede tener un mejor rendimiento escolar. Esto es particularmente importante en el desayuno. Los niños que tienen un desayuno nutritivo están más alertas y tienen un mejor aprovechamiento en la escuela.

Mucha más atención debe darse al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela.

Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles de empacar, realmente no son las mejores fuentes alimenticias para nuestros hijos.

Evite los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como donas y galletas y papas fritas, doritos y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión.

La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden darle un aumento súbito de energía a los niños, pero no les proveen muchos nutrientes que les ayude en la escuela.

Tampoco dependa de los fiambres como jamón, mortadela y otros embutidos para preparar sándwiches para el almuerzo escolar. Son muy altos en sodio; muchos de estos son hechos a base de grasa, como la bolonia; no son más que grasa molida y puesta en forma compacta. El exceso de sodio en estos alimentos se debe a que se usa para preservar los alimentos procesados. De ser posible, sustituya los fiambres con pollo o carnes cocinadas en casa; no sólo ahorrará dinero sino que tendrá la oportunidad de hacer el almuerzo escolar más sano.

Así, estamos controlando el nivel de preservativos y de grasa. También, podemos añadir a estos sándwiches frutas y verduras. Les podemos poner tomate o rodajas de pimiento y lechuga. O si hacemos sándwiches de atún, añadir apio, pedacitos de manzana. Y así estamos añadiendo vitaminas y minerales y haciendo este sándwich más nutritivo.

Se aconsejan también incluir en la lonchera escolar yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales. O frutas frescas enteras como naranjas, bananas o manzanas.

La misma atención debe darse a las bebidas que los niños consumen en la escuela. Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y también se ha ligado a comportamiento hiperactivo que obstaculiza el aprendizaje en la escuela.

Se aconseja no comprar bebidas que aparentan ser jugos de frutas o a base de frutas, pero que en la mayoría de los casos son agua con azúcar y colores y sabores artificiales.

Si quiere poner una bebida dulce en la lonchera de sus hijos, escoja una que sea 100 por ciento jugo y que lo indique claramente la etiqueta.

Además de jugos auténticos, tam-bién se aconseja incluir envases de leche baja en grasa. Pero, el agua simple, sin endulzantes ni colorantes, es la mejor alternativa a las gaseosas y otros refrescos embotellados.

El comienzo de clases invariablemente involucra también una serie de gastos. Pero hay formas de evitar que éstos estropeen las finanzas familiares.

Primero que todo, haga un inventario de qué es realmente lo que necesitamos. ¿Qué es lo que realmente la escuela está pidiendo? Luego, estudiar las ventas en especial y comparar precios. Un gasto principal típico del inicio de clases es la compra de ropa para los niños.

¿Qué inventario tenemos en casa de la ropa de los niños? ¿Tenemos ropa de otro de los hermanitos que el que viene atrás puede utilizarla? Tampoco vamos a ir y comprar cantidades excesivas de ropa, porque los niños crecen rápidamente y esta ropa se queda.

Se aconseja involucrar a los niños en la planificación de las compras del comienzo de clases. Pero advierte que debe explicárseles por qué no pueden tener todo lo que ellos deseen. "No porque el amiguito tenga esto vamos a incurrir en gastos con dinero que no tenemos a mano y que tal vez vamos a necesitar para otros gastos más importantes en casa.

Se aconseja aprovechar ciertas ofertas de temporada. Podemos hacer uso de las ventas en especial de los artículos que vamos a usar en más cantidad durante el año, que después suben de precio. Por ejemplo, lápices, papel, cuadernos, lápices de color.

NOTIFICACIÓN DE ELECCIÓN

ELECCIÓN GENERAL
MARTES, EL 3 DE NOVIEMBRE DEL 2009

*** * * * INSCRIBIR PARA VOTAR * * * ***

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN GENERAL ES EL 13 DE OCTUBRE DEL 2009

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección General el 3 de Noviembre del 2009, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:00 a.m. hasta las 6:30 p.m.
Las oficinas de los Secretarios Municipales de Lunes a Viernes, desde las 8:30 a.m. hasta las 5:00 p.m.

Para la conveniencia de los votantes, la oficina de la Junta Electoral estará abierta el **13 de Octubre del 2009, hasta las 9:00 p.m.**
Ya que no es mandatorio que las municipalidades locales estan abiertas el 13 de Octubre del 2009, le sujerimos que se comuniqué o contacte con ellos para el horario de su oficina.

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o mas, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos trienta (30) días el día de la Elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DE LA INSCRIPCIÓN

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral especifico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha limite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningun otro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Pueden obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y de los Secretarios Municipales.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente — **Daniel E. Frankel, Secretario**
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado — **Tara N. Auciello, Comisionada**

MEDICAMENTOS EFICACES EN LA REDUCCION DEL RIESGO DE CANCER DE MAMA, PERO INCREMENTAN LOS EFECTOS ADVERSOS

Tres fármacos, entre ellos, el tamoxifeno, reducen las posibilidades de que la mujer contraiga cáncer de mama, pero cada uno de ellos acarrea diferentes daños potenciales propios, según un informe del Organismo para la Calidad y la Investigación de Asistencia Sanitaria (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ) del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos.

Los fármacos para reducir el riesgo de cáncer de mama pueden recetarse a mujeres con antecedentes familiares de dicha enfermedad u otros factores de riesgo, pero las prácticas de receta varían ampliamente. En el examen de eficacia comparativa se concluyó que los tres fármacos —el tamoxifeno, el raloxifeno y la tibolona— reducen significativamente el cáncer de mama invasivo en mujeres maduras o ancianas, pero esos beneficios y efectos adversos pueden variar en función del fármaco y del paciente.

"Tomar un medicamento para evitar el cáncer de mama en primer lugar es una noción atractiva, pero una decisión de ese tenor debe ser tomada por los pacientes luego de haber consultado a sus médicos, con beneficio de las mejores pruebas disponibles", dijo la directora del AHRQ, Carolyn M. Clancy, M.D. "Estos fármacos no son necesariamente para todos. Este informe aclara en detalle sus ventajas y daños potenciales".

El informe es el primero en realizar una comparación directa e integral de los fármacos, para que las mujeres y sus profesionales sanitarios puedan evaluar la eficacia potencial y los efectos adversos de las medicaciones. El informe compara el uso de los tres fármacos para reducir los riesgos de contraer cáncer de mama en mujeres que no han tenido esta enfermedad con anterioridad.

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer diagnosticado con mayor frecuencia en mujeres (luego del cáncer de piel), con más de 190,000 nuevos casos que se detectan cada año en los Estados Unidos. Se estima que causa más de 40.000 muertes por año. El Instituto Nacional del Cáncer calcula que alrededor del 15% de las mujeres nacidas hoy desarrollarán cáncer de mama en sus vidas. La mayoría de los casos de cáncer de mama se dan en mujeres sin otros factores de riesgo específicos más que la edad y el género, a pesar de que se asocian los antecedentes familiares de cáncer de mama y de ovarios con un mayor riesgo.

El tamoxifeno, un modulador receptor estrógeno selectivo (MRES), fue aprobado por la Administración de Fármacos y Alimentos estadounidense (FDA) en 1998 para prevenir el cáncer de mama en mujeres con alto riesgo de desarrollar la enfermedad. El uso del tamoxifeno para reducir el riesgo de cáncer de mama es una práctica clínica aceptada, a pesar de que el fármaco se utiliza principalmente para el tratamiento en vez de ser utilizado para reducir el riesgo. El informe del AHRQ comparó el tamoxifeno con otro MRES, el raloxifeno, que se usa principalmente para prevenir y tratar la osteoporosis y fue aprobado por la FDA para reducir el riesgo de cáncer de mama en el 2007. También se incluyó en el estudio un tercer fármaco, la tibolona, que no ha sido aprobada por la FDA para su uso en los Estados Unidos, pero que se usa habitualmente en otros países para tratar los síntomas menopáusicos y la osteoporosis. El informe concluyó que los tres fármacos reducen la aparición del cáncer de mama, pero poseen varios efectos secundarios. Los efectos secundarios más frecuentes del tamoxifeno son la rubefacción y otros síntomas vasomotores (por ejemplo, sudor nocturno, ráfagas de calor), flujo vaginal y otros síntomas vaginales como picazón o sequedad; en el raloxifeno, los efectos secundarios incluyen síntomas vasomotores y calambre en pantorrillas; y, en la tibolona, los efectos secundarios incluyen la hemorragia vaginal.

Se recomienda a los pacientes consultar y visitar a sus médicos antes de tomar cualquier decisión.

CONDADO DE MIDDLESEX

NOTIFICACIÓN PUBLICA A LOS VOTANTES REGISTRADOS
MUNICIPIO DE SOUTH PLAINFIELD

Por la presente se le notifica del siguiente procedimiento que se usará en la Elección Especial del Distrito Escolar de South Plainfield el 29 de Septiembre del 2009.

(1) Cualquier persona que intente votar puede ser cuestionada por un candidato a elección, por un representante debidamente autorizado de un candidato o de un partido político, o en relación a una moción publica, o por los miembros de la junta electoral del distrito, ya sea porque el nombre del votante aparece en una lista de personas cuestionadas preparada por el superintendente de elecciones del condado (si tal lista existiera), o porque quien plantea la objeción o el miembro de la junta tiene razones valederas para creer que el votante no tiene derecho al voto;

(2) Los miembros de la junta del distrito y toda persona debidamente autorizada para objetar a un votante, tienen prohibido cuestionar, demorar o impedir el derecho de voto de cualquier persona en base a su raza, color, nacionalidad de origen o la manera en que se piensa que votará dicha persona, o el hecho de que resida en una determinada sección, complejo de viviendas o sector de una municipalidad o condado;

(3) Una persona cuyo derecho al voto ha sido objetado debido a que su nombre aparece en una lista de personas cuestionadas, puede procurar afirmar tal derecho jurando y firmando un testimonio que establezca sus calificaciones y/o presentando un documento adecuado de identificación, que puede ser, sin limitación, de los siguientes: una Licencia de Conductor valida del Estado de New Jersey, una Boleta Ejemplo de voto con el nombre y dirección del votante, un documento oficial Federal, Estatal, Municipal o del Condado, una cuenta de servicios publicos o teléfono, o un recibo de renta o impuestos fechados - - - , o una pieza de correspondencia con sello postal marcado 60 días o menos antes de la elección; se entregará una copia del testimonio al votante cuestionado; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, segun **N.J.S.A. 19:15-24**;

(4) Una persona cuyo nombre no aparece en una lista de personas cuestionadas pero que sea objetada por alguien debidamente autorizado para hacerlo, o por un miembro de la junta electoral del distrito, puede procurar afirmar su derecho al voto jurando y firmando el testimonio y/o presentando las pruebas descriptas en el párrafo (3) anterior; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, segun **N.J.S.A. 19:15-24**;

(5) Cualquier persona que haya objetado y tenido éxito en negar el derecho de voto a un votante, debe firmar un testimonio que establezca las razones por las cuales el votante no tiene tal derecho y entregar una copia al votante cuestionado; la junta del distrito podra exigir, a su discreción, que el testimonio objetante sea firmado en el momento de la objeción;

(6) Toda persona a quien se le haya negado el derecho a votar en razón de una objeción realizada en el lugar del voto, podrá procurar permiso para votar presentandose ante un Juez de la Suprema Corte en New Brunswick para solicitar una orden judicial que le permita votar; el solicitante debe llevar copias de cualquier testimonio que se le haya servido en el lugar del voto, y las pruebas presentadas, para respaldar su derecho a votar;

(7) Cada lugar de votación del condado tendrá formularios disponibles para registrar quejas acerca de la conducción de la elección.

Se puede obtener mas información de la Junta Electoral del Condado de Middlesex.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado
Tara N. Auciello, Comisionada





CONDADO DE MIDDLESEX

NOTIFICACIÓN PUBLICA A LOS VOTANTES REGISTRADOS MUNICIPIO DE EAST BRUNSWICK

Por la presente se le notifica del siguiente procedimiento que se usará en la Elección Especial del Distrito Escolar de East Brunswick el 29 de Septiembre del 2009.

(1) Cualquier persona que intente votar puede ser cuestionada por un candidato a elección, por un representante debidamente autorizado de un candidato o de un partido politico, o en relación a una moción publica, o por los miembros de la junta electoral del distrito, ya sea porque el nombre del votante aparece en una lista de personas cuestionadas preparada por el superintendente de elecciones del condado (si tal lista existiera), o porque quien plantea la objeción o el miembro de la junta tiene razones valederas para creer que el votante no tiene derecho al voto;

(2) Los miembros de la junta del distrito y toda persona debidamente autorizada para objetar a un votante, tienen prohibido cuestionar, demorar o impedir el derecho de voto de cualquier persona en base a su raza, color, nacionalidad de origen o la manera en que se piensa que votará dicha persona, o el hecho de que resida en una determinada sección, complejo de viviendas o sector de una municipalidad o condado;

(3) Una persona cuyo derecho al voto ha sido objetado debido a que su nombre aparece en una lista de personas cuestionadas, puede procurar afirmar tal derecho jurando y firmando un testimonio que establezca sus calificaciones y/o presentando un documento adecuado de identificación, que puede ser, sin limitación, de los siguientes: una Licencia de Conductor valida del Estado de New Jersey, una Boleta Ejemplo de voto con el nombre y dirección del votante, un documento oficial Federal, Estatal, Municipal o del Condado, una cuenta de servicios publicos o teléfono, o un recibo de renta o impuestos fechados - - - , o una pieza de correspondencia con sello postal marcado 60 días o menos antes de la elección; se entregará una copia del testimonio al votante cuestionado; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, segun **N.J.S.A. 19:15-24**;

(4) Una persona cuyo nombre no aparece en una lista de personas cuestionadas pero que sea objetada por alguien debidamente autorizado para hacerlo, o por un miembro de la junta electoral del distrito, puede procurar afirmar su derecho al voto jurando y firmando el testimonio y/o presentando las pruebas descriptas en el párrafo (3) anterior; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, segun **N.J.S.A. 19:15-24**;

(5) Cualquier persona que haya objetado y tenido éxito en negar el derecho de voto a un votante, debe firmar un testimonio que establezca las razones por las cuales el votante no tiene tal derecho y entregar una copia al votante cuestionado; la junta del distrito podra exigir, a su discreción, que el testimonio objetante sea firmado en el momento de la objeción;

(6) Toda persona a quien se le haya negado el derecho a votar en razón de una objeción realizada en el lugar del voto, podrá procurar permiso para votar presentandose ante un Juez de la Suprema Corte en New Brunswick para solicitar una orden judicial que le permita votar; el solicitante debe llevar copias de cualquier testimonio que se le haya servido en el lugar del voto, y las pruebas presentadas, para respaldar su derecho a votar;

(7) Cada lugar de votación del condado tendrá formularios disponibles para registrar quejas acerca de la conducción de la elección.

Se puede obtener mas información de la Junta Electoral del Condado de Middlesex.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Donald Katz, Comisionado

Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Tara N. Auciello, Comisionada

MUNICIPIO DE SOUTH PLAINFIELD
ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR

MARTES, EL 29 DE SEPTIEMBRE 2009, 2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR ES EL 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección Especial Escolar, el 29 de Septiembre del 2009, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:00 a.m. hasta las 6:30 p.m.
La oficina del Secretario Municipal de Lunes a Viernes, desde las 8:00 a.m. hasta las 4:00 p.m.

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 estará abierta el **8 de Septiembre del 2009, desde las 8:30 a.m. hasta las 9:00 p.m.**

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o mas, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos treinta (30) días el día de la Elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DE LA INSCRIPCIÓN

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral especifico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha limite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningun obro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Puede obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y del Secretario Municipal.
Aplicaciones para las papeletas de votación militar o de ciudadanos ausentes pueden ser adquiridas de la Secretaria del Condado 732-745-4463 o TDD 732-246-5553.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado
Tara N. Auciello, Comisionada

MUNICIPIO DE EAST BRUNSWICK
ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR

MARTES, EL 29 DE SEPTIEMBRE 2009, 2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR ES EL 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección Especial Escolar, el 29 de Septiembre del 2009, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:00 a.m. hasta las 6:30 p.m.
La oficina del Secretario Municipal de Lunes a Viernes, desde las 8:00 a.m. hasta las 5:00 p.m.

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 estará abierta el **8 de Septiembre del 2009, desde las 8:30 a.m. hasta las 9:00 p.m.**

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o mas, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos treinta (30) días el día de la Elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DE LA INSCRIPCIÓN

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral especifico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha limite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningun otro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Puede obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y del Secretario Municipal.
Aplicaciones para las papeletas de votación militar o de ciudadanos ausentes pueden ser adquiridas de la Secretaria del Condado 732-745-4463 o TDD 732-246-5553.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado
Tara N. Auciello, Comisionada

MUNICIPIO DE SOUTH PLAINFIELD

NOTIFICACIÓN DE ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR

MARTES, 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO MUNICIPIO DE SOUTH PLAINFIELD EN EL CONDADO DE MIDDLESEX, NEW JERSEY, RESUELVE QUE se llevará a cabo una Elección Especial para los votantes legales del Distrito Escolar Martes, el 29 de Septiembre del 2009, propósitos dados a continuación.
Las urnas en el Distrito Escolar abriran a las 2:00 p.m. y permaneceran abiertas hasta las 9:00 p.m. y cuanto sea necesario para que todos los votantes legales presentes en ese momento puedan votar.
Propuesta en su gran parte la siguiente forma deberá ser presentada a los votantes en la Elección Especial:

PROPUESTA DE BONOS

La Junta de Educación del Municipio de South Plainfield en el Condado de Middlesex, New Jersey está autorizada a: (a) Emprender la rehabilitación de edificaciones escolares, que implica: el reemplazo de ventanas, los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado, y la instalación de controles de temperatura automáticos, en la escuela Media South Plainfield, La Escuela Elemental John F. Kennedy, la Escuela Elemental John E. Riley, la Escuela Elemental Franklin, y la Escuela Elemental Grant. Conversión a vapor en la Escuela Media South Plainfield. Reemplazo de las calderas en las Escuelas Elementales John F. Kennedy y Grant. Reemplazo de las bombas de las calderas en las Escuelas Elementales John Riley y Franklin. Reemplazo de las ventanas y el techo de la Escuela Preescolar Roosevelt / Edificio Administrativo; (b) Apropiar $21,944,098, financiados en parte por subvenciones del Estado de New Jersey en la cantidad de $ 8,777,639.20; (c) Emitir bonos del Distrito Escolar en una cantidad de $13,166,458.80; y (d) Transferir fondos locales entre los diferentes proyectos de las edificaciones escolares.
El costo final elegible de los proyectos aprobados por el Comisionado de Educación, es de $21,944,098, consistiendo de: $7,490,031 para la Escuela Media South Plainfield; $3,625,025 para la Escuela Elemental Grant; $3,277,001 para la Escuela Elemental John F. Kennedy; $3,099,000 para la Escuela Elemental John E. Riley; $2,979,032 para la Escuela Elemental Franklin; y $1,474,009 para la Escuela Roosvelt Pre-K /Edificio administrativo. Los arreglos propuestos, incluyen $-0- para elementos de construcción de edificaciones escolares, en adición a los reglamentos de eficiencia de edificaciones, desarrolladas por el Comisionado de Educación, o que de otra manera no fuesen elegibles para la ayuda del Estado de acuerdo con la ley N.J.S.A 18A:7G-5(g).
Fechado: Julio 15, 2009 — Richard Guarini, Secretario de la Junta

DERECHOS DEL VOTANTE

Bajo la ley de New Jersey, usted tiene derecho a votar en privado, a usar un tiempo razonable para votar, arecibir una papeleta de votación de reemplazo, si usted daño la primera que le entregaron y a llevar material escritto, para su uso personal, al lugar de votación.
Una copia de los "Derechos del Votante" será expuesta prominentemente en su lugar de votación. Si usted cree que su derecho a votar a sido violado de alguna manera, usted debe notificar inmediatamente a su Junta de Elecciones del Condado al teléfono 732-745-3471.

ASISTENCIA PARA LAS PERSONAS INCAPACITADAS

De acuerdo a las disposiciones de la "Ley de 1984 sobre el Acceso a la Votación para los Ancianos y las Personas Incapacitadas", se ha conectado una Linea Teléfonica para Sordos (TDD) en la Division Electoral del Departamento de Estado, Trenton, NJ. Todas las personas que desean usar este servicio para obtener información general pueden hacerlo llamando al 1-800-292-0039 o la Junta Electoral del Condado de Middlesex al 732-937-8364.
Una persona incapacitada tiene el derecho a votar con voto por correo o ha ser asistida en las urnas por dos oficiales de elecciones, uno de cada partido, o por una persona elegida por el votante que no sea su jefe, o el agente de ese jefe, un oficial o agente de su union. Violaciones a lo de arriba deberán ser referidas a la Junta de Elecciones del Condado de Middlesex 732-745-3471.
Cada ciudadano de los Estados Unidos de la edad de 18 años o más el cual ha estado residiendo permanentemente en la elección municipal del distrito por lo menos trienta días antes de la fecha de la elección debe ser authorizado a votar en la elección de la escuela.
La elección tendra lugar y todos los votantes legales del Distrito Escolar votaran en los lugares respectivos de votación indicados abajo.

LUGARES DE VOTACIÓN

DIST. 1.	ESCUELA FRANKLIN	1000 FRANKLIN AVE.
DIST. 2.	EDIFICIO LEGION AMERICANA	243 OAK TREE AVE.
DIST. 3.	ESCUELA JOHN E. RILEY	100 MORRIS AVE.
DIST. 4.	ESCUELA ROOSEVELT	135 JACKSON AVE.
DIST. 5.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	90 MAPLE AVE.
DIST. 6.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	90 MAPLE AVE.
DIST. 7.	ESCUELA FRANKLIN	1000 FRANKLIN AVE.
DIST. 8.	EDIFICIO LEGION AMERICANA	243 OAK TREE AVE.
DIST. 9.	ESCUELA J.F. KENNEDY	2900 NORWOOD AVE.
DIST. 10.	ESCUELA ROOSEVELT	135 JACKSON AVE.
DIST. 11.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	90 MAPLE AVE.
DIST. 12.	ESCUELA J.F. KENNEDY	2900 NORWOOD AVE
DIST. 13.	ESCUELA JOHN E. RILEY	100 MORRIS AVE.
DIST. 14.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	90 MAPLE AVE.
DIST. 15.	ESCUELA ROOSEVELT	135 JACKSON AVE.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente — **Daniel E. Frankel, Secretario**
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado — **Tara N. Auciello, Comisionada**

MUNICIPIO DE EAST BRUNSWICK

NOTIFICACIÓN DE ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR

MARTES, 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO MUNICIPIO DE EAST BRUNSWICK EN EL CONDADO DE MIDDLESEX, NEW JERSEY, RESUELVE QUE se llevará a cabo una Elección Especial para los votantes legales del Distrito Escolar Martes, el 29 de Septiembre del 2009, propósitos dados a continuación.
Las urnas en el Distrito Escolar abriran a las 2:00 p.m. y permaneceran abiertas hasta las 9:00 p.m. y cuanto sea necesario para que todos los votantes legales presentes en ese momento puedan votar.
Propuesta en su gran parte la siguiente forma deberá ser presentada a los votantes en la Elección Especial:

PROPUESTA

La Junta de Educación del Municipio de East Brunswick en el Condado de Middlesex, New Jersey esta autorizada a: (a) Proporcionar el reemplazo de la Escuela Elemental Memorial, incluyendo la adquisición de mobiliario y equipo y lugar de trabajo; (b) Apropiarse de $ 23, 814,000, financiados en parte por una subvención de $ 4, 238,520 del Estado de New Jersey y $ 1, 619,000 de la reserva capital; y (c) Emitir bonos en la cantidad de $ 17,956,480. El costo final elegible del proyecto aprobado por el Comisionado de Educación es $ 10, 596,300. El proyecto propuesto incluye $-0- para los elementos de construcción de las facilidades escolares, además de los reglamentos de eficiencia de instalaciones desarrollados por el Comisionado de Educación, o que de otra manera no fuesen elegibles para la ayuda del Estado de acuerdo con la ley N.J.S.A.18A:7G-5(g). Los beneficios de seguro recibidos por la Junta de Educación para el daño de la Escuela Memorial se usara para pagar los costos directos del proyecto y para reducir la autorización de bono o será transferida al servicio de fondos de deuda para pagar el principal de las obligaciones emitidas bajo esta propuesta de bono.

Fechado: Julio 23, 2009 — Bernardo Giuliana, Secretario de la Junta

DERECHOS DEL VOTANTE

Bajo la ley de New Jersey, usted tiene derecho a votar en privado, a usar un tiempo razonable para votar, arecibir una papeleta de votación de reemplazo, si usted daño la primera que le entregaron y a llevar material escritto, para su uso personal, al lugar de votación. Una copia de los "Derechos del Votante" será expuesta prominentemente en su lugar de votación. Si usted cree que su derecho a votar a sido violado de alguna manera, usted debe notificar inmediatamente a su Junta de Elecciones del Condado al teléfono 732-745-3471.
ASISTENCIA PARA LAS PERSONAS INCAPACITADAS
De acuerdo a las disposiciones de la "Ley de 1984 sobre el Acceso a la Votación para los Ancianos y las Personas Incapacitadas", se ha conectado una Linea Teléfonica para Sordos (TDD) en la Division Electoral del Departamento de Estado, Trenton, NJ. Todas las personas que desean usar este servicio para obtener información general pueden hacerlo llamando al 1-800-292-0039 o la Junta Electoral del Condado de Middlesex al 732-937-8364.
Una persona incapacitada tiene el derecho a votar con voto por correo o ha ser asistida en las urnas por dos oficiales de elecciones, uno de cada partido, o por una persona elegida por el votante que no sea su jefe, o el agente de ese jefe, un oficial o agente de su union. Violaciones a lo de arriba deberán ser referidas a la Junta de Elecciones del Condado de Middlesex 732-745-3471.
Cada ciudadano de los Estados Unidos de la edad de 18 años o más el cual ha estado residiendo permanentemente en la elección municipal del distrito por lo menos trienta días antes de la fecha de la elección debe ser authorizado a votar en la elección de la escuela. La elección tendra lugar y todos los votantes legales del Distrito Escolar votaran en los lugares respectivos de votación indicados abajo.

LUGARES DE VOTACIÓN

DIST. 1.	BIBLIOTECA PUBLICA EAST BRUNSWICK	2 JEAN WALLING CIVIC CTR.
DIST. 2.	ESCUELA CHITTICK	5 FLAGLER STREET
DIST. 3.	ESCUELA CHITTICK	5 FLAGLER STREET
DIST. 4.	IGLESIA DE ST. MARY'S	433 RIVA AVENUE
DIST. 5.	ESCUELA LAWRENCE BROOK	48 SULLIVAN WAY
DIST. 6.	ESCUELA BOWNE-MUNRO	MAIN STREET
DIST. 7.	ESCUELA CENTRAL	371 CRANBURY ROAD
DIST. 8.	IGLESIA CATOLICA DE ST. BARTHOLOMEW'S	47 RYDERS LANE
DIST. 9.	ESCUELA CENTRAL	371 CRANBURY ROAD
DIST. 10.	DEPARTEMENTO DE PARQUE EAST BRUSNWICK	334 DUNHAMS CORNER ROAD
DIST. 11.	ESCUELA CHITTICK	FLAGLER STREET
DIST. 12.	ESCUELA FROST	FROST AVENUE
DIST. 13.	ESCUELA SECUNDARIA CHURCHILL	NORTON ROAD
DIST. 14.	ESCUELA WARNSDORFER	HARDENBURG LANE
DIST. 15.	ESCUELA LAWRENCE BROOK	48 SULLIVAN WAY
DIST. 16.	ESCUELA SECUNDARIA HAMMERSKJOLD JR.	RUES LANE
DIST. 17.	ESCUELA FROST	FROST AVENUE
DIST. 18.	ESCUELA SECUNDARIA CHURCHILL JR.	NORTON ROAD
DIST. 19.	ESCUELA SECUNDARIA CHURCHILL JR.	NORTON ROAD
DIST. 20.	BIBLIOTECA PUBLICA EAST BRUNSWICK	2 JEAN WALLING CIVIC CTR.
DIST. 21.	ESCUELA SECUNDARIA HAMMERSKJOLD JR.	RUES LANE
DIST. 22.	BIBLIOTECA PUBLICA EAST BRUNSWICK	2 JEAN WALLING CIVIC CTR.
DIST. 23.	ESCUELA WARNSDORFER -	HARDENBURG LANE
DIST. 24.	ESCUELA SECUNDARIA HAMMERSKJOLD JR.	RUES LANE
DIST. 25.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	3 JEAN WALLING CIVIC CENTER
DIST. 26.	ESCUELA CHITTICK	FLAGLER STREET
DIST. 27.	IGLESIA DE ST. MARY'S	433 RIVA AVENUE
DIST. 28.	ESCUELA BOWNE-MUNRO	MAIN STREET
DIST. 29.	IGLESIA CATOLICA DE ST. BARTHOLOMEW'S	47 RYDERS LANE
DIST. 30.	ESCUELA IRWIN	75 RACETRACK ROAD
DIST. 31.	ESCUELA IRWIN	75 RACETRACK ROAD
DIST. 32.	ESCUELA LAWRENCE BROOK	SULLIVAN WAY
DIST. 33.	ESCUELA SECUNDARIA CHURCHILL JR.	NORTON ROAD
DIST. 34.	ESCUELA WARNSDORFER	HARDENBURG LANE
DIST. 35.	CENTRO DE ADULTO MAYOR	3 JEAN WALLING CIVIC CENTER
DIST. 36.**	CENTRO DE LOS ARTES DE LA COMUNIDAD	CRANBURY ROAD
DIST. 37.	SOCIETY HILL ESTE II (Club Casino)	501 COVINGTON COURT
DIST. 38.	ESCUELA IRWIN	75 RACETRACK ROAD
DIST. 39.	ESTACION KINGSWOOD (Club Casino)	103 KINGSWOOD BLVD.
DIST. 40.	SOCIETY HILL ESTE I (Club Casino)	415 VILLAGE DR.

** Marca cambios de urnas electorales

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado
Tara N. Auciello, Comisionada

MUNICIPIO DE SOUTH PLAINFIELD

ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR
MARTES, EL 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2009
2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR ES EL 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección Especial Escolar, el 29 de Septiembre del 2009, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:00 a.m. hasta las 6:30 p.m.
La oficina del Secretario Municipal de Lunes a Viernes, desde las 8:00 a.m. hasta las 5:00 p.m.

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o mas, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos treinta (30) días el día de la Elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DE LA INSCRIPCIÓN

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral especifico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha limite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningun otro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Puede obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y del Secretario Municipal.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Donald Katz, Comisionado
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Tara N. Auciello, Comisionada

MUNICIPIO DE EAST BRUNSWICK

ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR
MARTES, EL 29 DE SEPTIEMBRE DEL 2009
2:00 P.M. - 9:00 P.M.

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN ESPECIAL ESCOLAR ES EL 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2009

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección Especial Escolar, el 29 de Septiembre del 2009, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 777 Jersey Avenue, New Brunswick, NJ 08901 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:00 a.m. hasta las 6:30 p.m.
La oficina del Secretario Municipal de Lunes a Viernes, desde las 8:00 a.m. hasta las 5:00 p.m.

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o mas, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos treinta (30) días el día de la Elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DE LA INSCRIPCIÓN

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral especifico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha limite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningun otro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Puede obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y del Secretario Municipal.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidente
Donald Katz, Comisionado
Daniel E. Frankel, Secretario
Comisionado de Inscripción
Tara N. Auciello, Comisionada


TRATAMIENTO
MEDICO DEL DOLOR




Compresión de Nervios
Articulaciones Lesionadas

